

SEXUELL HÄLSA

för positiva bögar

Den här texten kommer från en informationsfolder som är utgiven av Positiva Gruppen. Materialet är skrivet i samarbete med Göran Bratt från Venhälsan (www.hiv.nu) och RFSL (www.rfsl.se).

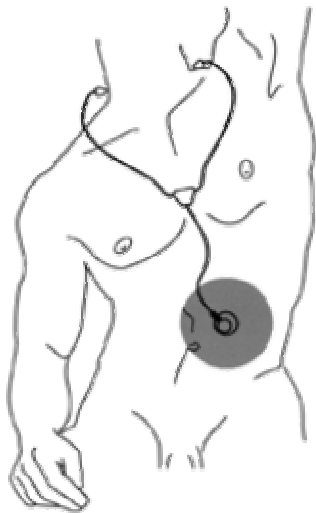
Illustrationer: Filip Rensfeld

Inledning

Hivpositiva bögar har, som andra bögar, tankar och funderingar kring sitt sexuella välbefinnande och sin hälsa. Vanliga frågor kan vara med vem eller på vilket sätt man har sex. Välbefinnandet innefattar även hur vi önskar att leva; som singel, i en fast förbindelse eller i ett öppet förhållande. Sexuell hälsa för hivpositiva bögar handlar också om frågor kring hur hiv-medicinerna påverkar sexlivet, smittsamheten och överföringen av eventuella resistent hiv-virusstammar.

Ett sexliv som stämmer överens med vad vi själva vill och vad vi tycker om gör att vi mår bättre. Att veta hur sexuellt överförda sjukdomar (STD) överförs, vilka symptom de ger och hur jag skyddar mig är en del av den sexuella hälsan.

Vad som passar den ene passar inte alltid den andre. Därför är råden och informationen som ges generella. Vem du har sex med, vilka tekniker du använder och var du har sex är ett val som bara du själv kan göra. Sexuellt välbefinnande är också att ha säkrare sexstrategier. Dessa kan givetvis se olika ut beroende på vad du gör och på din partners hiv-status. Att använda kondom är att visa omsorg om din egen hälsa och en möjlighet till sexuell njutning mellan dig och din partner oavsett hiv-status.



Varför behöver hivpositiva män undvika STD och andra infektioner?

Låga CD4-tal eller en hiv-relaterad infektion kan innebära att sexuellt överförda sjukdomar (STD) blir svårare att hantera för ett nedsatt immunförsvar. Infektionerna kan bli svårare och tar längre tid att läka. Förblir de obehandlade kan kroniska hälsoproblem uppstå. Långvariga STD infektioner kan också försämra immunförsvaret vilket i sin tur kan leda till att opportunistiska infektioner lättare uppstår. Som hivpositiva bör vi vara medvetna om vilka hälsorisker vi kan utsätta oss för och hur vi kan minimera dessa när vi har sex.

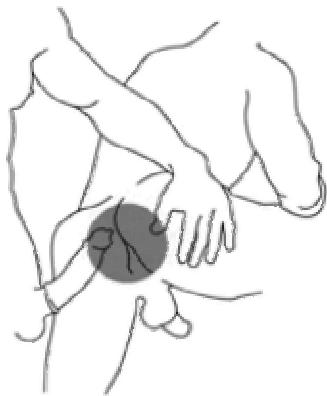
Man kan ha en sexuellt överförd sjukdom utan några symptom. Regelbundna besök hos din behandlande läkare är ett bra sätt att bevara en god sexuell hälsa. Tidig behandling minskar radikalt segdragna och långlivade problem.

Råd för att minska riskerna

Slicka i häcken, suga, bli sugen, sätta på och bli påsatt är för många av oss njutningsfyllda sexuella upplevelser. Även om en del sexuellt överförda sjukdomar är ovanliga i Sverige (exempelvis syfilis) finns det anledning att fundera över vilken sorts sextekniker jag har och reducera eventuella risker för infektioner.

Suga: När vi suger kuk eller blir avsugna finns risk att bli smittad med gonorré, herpes, torsk (svampinfektion) och hepatit. Att använda kondom minskar risken radikalt.

Rimming: (Slicka eller bli slickad i häcken) kan innebära risk för överföring av sjukdomsframkallande tarmbakterier som exempelvis Salmonella, Campylobakterier, Cryptosporidicinfektion, virus (t ex Hepatit A) och parasiter (t ex amöba, Giardia och mask). Sådana mag- och tarminfektioner kan vara särskilt farliga för oss som har hiv. För att skydda dig kan du använda en uppklippt kondom som slicklapp över anus.



Analsex: Har man oskyddade anala samlag ökar risken för överföring av en rad STD.

Kondom och rikligt med vattenbaserat glidmedel när du knullar eller blir knullad ger ett gott skydd.

Piercing: Kan leda till infektioner om det finns brister i hygien. Att dela nålar med andra ökar risken för blodsmitta generellt. Använd därför rena nålar

Golden shower: (Pisslekar) Urin på oskadad hud är ofarligt. Urin är sterilt men om din partner har urinvägsinfektion kan den innehålla t ex tarmbakterier och kocker. Även vissa virus kan utsöndras. Känner du dig osäker, undvik urin i munnen, i ögonen, i öppna sår eller i röven.

Vad bör jag se upp med?

Herpes orsakar kliande blåsor runt munnen eller på könsorganen och kan vara svåra att behandla för oss som har hiv. Kyssar, oskyddat oral- och analsex är den vanliga smittvägen.

Gonorré smittar genom oskyddade anala samlag, oralsex och genom att slicka i häcken. Symptomen är rikliga flytningar från urinrör eller ändtarm samt ont i halsen och att det svider när man kissar.

Hepatit A och B är allvarliga infektioner då de kan skada levern. Symptom på hepatitsmitta är trötthet, feber, illamående samt guldfärgade ögonvitor och hud. Hepatit A är mycket smittsamt och överförs lätt vid sociala kontakter (t.ex. via mat och dålig hygien). Andra smittvägar är oralsex, analsex och rimming (slicka röv). Hepatit B överförs vid oralsex, analsex och blodkontakt. Både Hepatit A och B kan förebyggas genom vaccination.

Vaccination mot hepatit B är gratis för män som har sex med män. Hepatit A vaccination är

avgiftsbelagd. Innan du bestämmer dig för en vaccination ska du prata med din behandlande läkare.

Kondylom (könsvärtor) sitter på penis eller kring ändtarmsöppningen. Vårtorna, orsakade av vårtvirus, överförs genom anala samlag samt oralsex. Vårtorna kan komma tillbaka efter behandling.

Klamydia ger flytningar från urinröret samt sveda, klåda från både urinrör och ändtarm.

Klamydia förekommer inte i munnen utan smittas genom anala samlag.

Opportunistiska infektioner kan överföras vid sexuella kontakter, exempelvis cryptosporidier, som kan vara mycket farligt för oss som har hiv. En annan opportunistisk infektion är cytomegalosvirus (CMV). De flesta av oss bär redan på viruset, men för dem som är CMV negativa kan det vara viktigt att undvika att bli smittade. Olika tester kan visa om du redan har några infektioner. Prata med din behandlande läkare.

Nyinfektion av andra hiv-stammar

En del av oss hivpositiva män föredrar att knulla utan kondom med andra som har hiv.

Anledningarna är olika från person till person. För somliga är kondom en påminnelse om att man är smittad. Andra menar att knulla utan kondom är en befrielse och något av en bonus när man är smittad. Ytterligare andra tycker att intimiteten med partnern försvinner när man använder kondom.

Det har visat sig att somliga hiv-stammar utvecklats resistens mot AZT och andra bromsmediciner, inklusive proteashämmare. Att infekteras med dessa stammar skulle teoretiskt sett innebära en begränsning av behandlingsmöjligheterna. Få studier är gjorda och om dessa antaganden är sanna eller inte vet vi idag mycket lite om.

Det finns också studier som visar att vi som har hiv kan infekteras med andra hiv-stammar. Dessa stammar skulle kunna överföras och eventuellt försämra vår hälsa och minska våra behandlingsmöjligheter.

För dem av oss som har en kombinationsbehandling som fungerar, finns det anledning att fundera över om den är värd att riskera för ett oskyddat samlags skull. För oss som inte äter mediciner eller vars virusmängd sviktar är det väl värt att beakta vilka eventuella risker vi utsätter oss och våra partner för om vi har oskyddade samlag.

Huruvida smittsamheten minskar när virusmängden i blodet inte längre är mätbar vet vi heller inte så mycket om. Att virusmängden inte är mätbar innebär inte att viruset är helt borta.

Virus kan även dölja sig i andra delar av kroppen som till exempel hjärnan och lymfkörtlar.

Genom att använda kondom undviker vi att få eller överföra eventuella läkemedelsresistenta virus och andra hiv-stammar.



Till sist

Det är inte ovanligt att vi som har hiv helt eller delvis avstår från sexuella kontakter. Det kan bero på rädsla att partnern ska ta avstånd från oss eller oro att vi kan smitta honom. Ibland är

det svårt att berätta för en partner att man har hiv. Hot om tvångsisolering eller angiveri på grund av rådande smittskyddslagstiftning anges av många som en anledning att inte berätta. Genom att prata med andra hivpositiva män kan du få råd och stöd att gå vidare.

Med kombinationsbehandlingarna ställs vi inför nya frågeställningar. Kanske funderar du på att börja en behandling? Är biverkningarna besvärliga? Hur gör jag om virusmängden sviktar? Det är viktigt att diskutera de här frågorna med din behandlande läkare och med någon som också har erfarenhet av medicinering.

Är du orolig för eller har symptom på någon sexuellt överförd sjukdom, kontakta din behandlande läkare så snart som möjligt. På mottagningen finns, förutom rådgivning, information om STD och andra infektioner.

Denna information har gett några av de negativa aspekterna på sex. Nu, när du vet mer, blir det förhoppningsvis lättare att se de positiva sidorna av det sexliv du har. För visst är det så att sex är härligt, spännande och bra för vår hälsa!?



Positiva Gruppen 1998